☑	５歳にできる体験【148】	H＝ホーム（おうちで）、F＝フィールド（外・施設）、E＝イベント（非日常）
1	H	ルールを守ること
2	H	歌ったり、踊ったりする
3	H	性別を理解している
4	H	「現実」と「架空」を理解している
5	H	ハッキリ話す
6	H	文章として話すこと
7	H	未来形で話すこと
8	H	10以上のものを数える
9	H	文字や数字を書ける
10	H	日常的に使うものを知っている
11	H	絵の具のバケツに水を入れる
12	H	絵の具をパレットに出す
13	H	絵の具をパレットの上で混ぜる
14	H	画用紙に絵の具で絵をかく
15	H	画用紙に絵の具で色塗りをする
16	H	雑巾を洗う
17	H	雑巾の水をしぼる
18	H	絵本を読む（おでかけのまえに）
19	H	ひらがなを書く
20	H	かたかなを書く
21	H	数字を書く
22	H	ネジをまわしてとる
23	H	ネジをまわしてつける
24	H	電池を交換する
25	H	ゴミの分別をする
26	H	ゴミの分別の種類を知る
27	H	ほうきではく
28	H	ちりとりでゴミを集める
29	H	鍵盤ハーモニカを吹く

【5歳の注意点】

お子さんが次の場合は、お子さんの医師に相談して、早めに行動してください。

①極端な行動をする（不安、攻撃、悲しいなど）
②意欲的、活動的ではない
③気が散りやすい（5分以上集中できない）
④人に反応しない、表面的にしか反応しない
⑤本物と作り物の区別がつかない
⑥日常の活動や経験について話さない
⑦絵を描かない
⑧歯磨き、手洗い、服の着脱が一人でできない
⑨以前できていたことができなくなる

30	H	スイカの種をとばす
31	H	色塗りを丁寧にする
32	H	はさみで曲線を切る
33	H	パンチで穴をあける
34	H	ホチキスを使う
35	H	ファイルに綴じる
36	H	小太鼓を叩く
37	H	かた結びする
38	H	家族の絵を描く
39	H	お手紙を書く
40	H	歌を歌う
41	H	かるたの取り札をとる
42	H	体温計を計る
43	H	トイレでお尻を拭く
44	H	トイレのブラシで便器をこする
45	H	トレーで食器を運ぶ
46	H	虫かごを掃除する
47	H	１～１００まで数える
48	H	オムツ替える
49	H	髪の毛を結ぶ
50	H	髪の毛の寝癖を直す
51	H	お風呂を洗う
52	H	色水遊び
53	H	けんだま大皿小皿
54	H	福笑い
55	H	お手玉 ２つを交互に投げる
56	H	すごろく
57	H	将棋崩し
58	H	トランプ ババ抜き
59	H	トランプ 七並べ
60	H	トランプ じじ抜き
61	H	トランプを混ぜる
62	H	トランプをきる

63	H	トランプを配る
64	H	花瓶を選ぶ
65	H	花瓶に水を入れる
66	H	花のアレンジメントをする
67	H	弟の体を洗う
68	H	弟の頭を洗う
69	H	弟の体にシャワーをかける
70	H	友達の前では泣かない
71	H	お昼寝をしない
72	H	みつあみを編める
73	H	ブラシとくしを使い分ける
74	H	すりこぎでゴマをする
75	H	雑草を育てる
76	H	じゃがいもの皮をピーラーでむく
77	H	季節が分かる
78	H	誕生日が分かる
79	H	赤ちゃんのオムツを変える
80	H	赤ちゃんの着替えをさせる
81	H	貝殻の工作をする
82	H	グルーガンを使う
83	F	片足で10秒以上立つ
84	F	スキップができる
85	F	うんていをする
86	F	うんていにジャンプしてぶら下がる
87	F	鉄棒に乗る
88	F	鉄棒　ぶたのまるやき
89	F	鉄棒　自転車こぎ
90	F	ブランコを自分でこぐ
91	F	ブランコから靴をとばす
92	F	公園にいるとき靴下で遊ぶ
93	F	公園のケンパーをする
94	F	のぼり棒に裸足でのぼる
95	F	のぼり棒からおりる

96	F	縄跳びをする
97	F	長縄をまわす
98	F	長縄を跳ぶ
99	F	縄跳びの二人跳びをする
100	F	縄跳びの縄を結ぶ
101	F	転がしドッチボールをする
102	F	補助輪なしの自転車をこぐ
103	F	種をうえる
104	F	苗をうえる
105	F	縄とびをする
106	F	秘密基地を作って友達と秘密を共有する
107	F	川遊び
108	F	マットで前回りをする
109	F	マットで後ろ回りをする
110	F	マットで開脚前転をする
111	F	畑をくわで耕す
112	F	畑のじゃがいもを引っこ抜く
113	F	土の中にあるじゃがいもを収穫する
114	F	畑をシャベルで耕す
115	F	塀に登る
116	F	ぽっくりに乗る
117	F	ホッピングに乗る
118	F	フラフープ回す
119	F	フープ飛び
120	F	フープを足で回す（たまごめん）
121	F	フープブーメラン
122	F	ゴム飛び片足
123	F	ゴム飛び両足
124	F	ゴム飛び飛び越える
125	F	ゴム飛び走って飛び越える
126	F	しっぽとり成立
127	F	だるまさんがころんだ
128	F	鬼ごっこで遊ぶ

129	F	へびじゃんけん
130	F	どんじゃんけん
131	F	はないちもんめ
132	F	かごめかごめ
133	F	だるまさんがころんだ
134	F	新しい鬼ごっこ遊びを作る
135	F	ケンケンパをする
136	F	小ほうきでゴミを集める
137	F	タグラグビーをする
138	F	花壇を抜かないことが分かる
139	F	雑草の名前を覚える
140	F	そり遊びをする
141	F	木に登る
142	E	キッザニアでお仕事体験をする
143	E	キッザニアで口座をつくって買い物をする
144	E	墓参りでお墓掃除をする
145	E	カヤックを大人と一緒にこぐ
146	E	釣り堀に行く
147	E	ぞうにえさをあげる（手渡し）
148	E	告白をする「好きだよ」「愛してるよ」「いつも愛してるよ」